

4 Cara Mengecilkan Perut Buncit



Untuk mengetahui cara mengecilkan perut buncit, kita harus tahu terlebih dahulu mengenai risiko yang diakibatkan oleh timbunan lemak di daerah perut. Pada orang-orang yang mempunyai bentuk tubuh seperti apel, perut buncit yang tampak adalah karena adanya timbunan lemak yang umumnya berada di dalam rongga perut dan di sekitar di sekitar organ-organ yang ada di perut.

Kehadiran perut buncit yang berisikan lemak perut memiliki efek yang buruk, tidak hanya di sekitar perut, namun bagi kesehatan tubuh secara keseluruhan juga. Hal ini bisa meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit jantung, diabetes, dan stroke. Yang lebih penting diketahui adalah keberadaan lemak di dalam perut ini dapat merupakan salah satu tanda adanya sindrom metabolik.

Sindrom metabolik sendiri merupakan sekumpulan masalah kesehatan yang mendera tubuh. Selain penumpukan lemak di daerah perut atau pinggang yang tercermin dari besarnya angka lingkaran pinggang, berikut beberapa kondisi kesehatan lainnya yang menjadi kriteria sindrom metabolik, antara lain gangguan pada:

1. Tekanan darah yang meningkat
2. Kadar gula darah yang meningkat
3. Kadar trigliserida yang meningkat
4. Kurangnya kolesterol baik (HDL) di dalam tubuh

Pada jangka panjang, kondisi-kondisi tersebut juga dapat meningkatkan risiko seseorang terserang penyakit jantung, diabetes, dan stroke.

Untuk menghilangkan perut buncit, tidak ada hal-hal ajaib yang perlu dilakukan. Karena menurut para ahli, seiring keberhasilan upaya seseorang dalam menurunkan berat badan, maka lemak perut berkemungkinan akan turut hilang. Jika dilakukan secara rutin, beberapa cara di bawah ini berpotensi menghilangkan perut buncit.

a. Cukupi asupan serat dan fokus melatih kardio

Cara mengecilkan perut buncit yang pertama dan mungkin paling direkomendasikan adalah dengan

mencukupi kebutuhan serat dan rajin berolahraga. Beberapa bukti medis menunjukkan bahwa kombinasi keduanya cenderung bisa mengurangi lemak perut lebih cepat dan aman. Penelitian juga menambahkan bahwa tiap kenaikan serat sebanyak 10 gram bisa mengurangi lemak perut sebanyak 3,7 persen dalam waktu lima tahun. Untuk mendapatkan 10 gram serat, Anda dapat mengonsumsi dua buah apel berukuran kecil atau secangkir kacang polong.

Selain serat, rajin berolahraga adalah kegiatan pendamping yang sama pentingnya, terutama latihan kardio. Jika dilakukan secara rutin beberapa kali seminggu, dapat membantu Anda membakar kalori. Disarankan untuk melakukannya selama 2,5 jam tiap minggu dengan membaginya per hari. Padukan dengan bentuk latihan ketahanan fisik untuk memaksimalkan manfaat olahraga.

b. Mencukupi kebutuhan tidur

Seseorang yang mendapatkan waktu tidur kurang dari lima jam berpotensi menyebabkan timbunan lemak di sekitar organ-organ tubuh, menurut sebuah penelitian. Sementara itu, berlebihan tidur juga kemungkinan berkontribusi kepada pertambahan timbunan lemak di perut. Untuk itu, sebaiknya cukupi kebutuhan tidur selama delapan jam dan usahakan waktu tidur dan bangun konsisten tiap hari, bahkan saat akhir pekan sekalipun. Jam tidur yang tidak konsisten bisa membingungkan jam sirkadian tubuh dan memicu tubuh melepaskan hormon yang bisa menimbun lemak.

c. Diet dengan tepat

Keberadaan lemak perut sering dikaitkan dengan konsumsi lemak jenuh yang berlebihan. Lemak jenuh sendiri biasa ditemukan pada daging sapi, mentega, dan produk susu. Untuk mencegah terjadinya timbunan lemak di perut, sebaiknya utamakan konsumsi lemak tak jenuh yang bisa didapatkan dari avokad dan ikan. Hanya saja, pastikan konsumsi lemak tak jenuh pun selalu dalam batas yang wajar karena semua lemak pada dasarnya tinggi kalori.

d. Meredakan stres

Stres terkait dengan adanya pelepasan hormon kortisol. Efek buruk dari pelepasan hormon ini adalah membantu tubuh menyimpan lemak. Untuk meredakan pelepasan kortisol, maka diperlukan cara yang tepat dalam mengelola stres. Menurut penelitian, meditasi diperkirakan dapat meredakan stres karena terbukti menurunkan kadar kortisol di dalam darah.

Menurut para ilmuwan, cara yang paling tepat untuk mengurangi lemak perut adalah dengan memperbaiki gaya hidup, terutama mulai membiasakan diri untuk rutin berolahraga. Maka lakukanlah langkah-langkah yang telah dijelaskan di atas. (sumber: <http://www.alodokter.com/di-sini-ada-4-cara-mengecilkan-perut-buncit>)

Jumat, 03 Juni 2016 - 04:35

<http://yakestelkom.or.id/artikel/view/4-cara-mengecilkan-perut.723.html>